

# 夏天减肥,别总吃水煮菜! 多吃6道菜,低卡饱腹又解馋,轻松瘦身

几个月前,总有人说“春天不减肥,夏天徒伤悲”,不知道你现在是很高兴还是很惆怅呢?相信有不少人专门等到夏天减肥,认为这个季节出汗多,更利于减肥,如果你也是其中一员,那么可别只等着出汗,还要多做运动,同时调整饮食,吃减肥餐。

特别是饮食这方面需要多注意,否则吃得不对,出再多汗都很难瘦身。还有不能为了减肥,天天吃水煮菜,不仅吃着难受,还容易缺乏营养。

**第一道菜——西红柿烧豆腐**  
西红柿清洗干净,切成小块待用。豆腐冲洗一下,切成小块待用。蒜末、葱花切好待用。

锅内加少许油,倒入蒜末、葱白爆香,再倒入西红柿翻炒。

炒软后加少许水,放入豆腐块,加一点点盐,小火煮一下,豆腐入味后大火翻炒收汁。

**第二道菜——黄瓜炒鸡丁**  
鸡胸肉冲洗干净,切成小丁,加盐、生抽、胡椒粉、淀粉抓拌均匀,腌制十分钟。

黄瓜洗净切丁待用。  
热锅凉油倒入鸡丁滑炒,炒变色时倒入黄瓜丁,快速翻炒几下,加少许盐调味即可。

鸡胸肉是一种低脂高蛋白的肉类,减肥期间可以经常吃,搭配黄瓜很好吃,又简单易做。

**第三道菜——菠菜鸡蛋羹**  
菠菜清洗干净,开水入锅焯水,一分钟捞出,过凉挤掉水分,切小段装进碗里。

打两个鸡蛋,加少许盐,搅拌均匀。蒸碗内铺上保鲜膜,倒入菠菜鸡蛋液。

放进蒸锅蒸十五分钟,完全凝固就好了,取出后脱模,切成小块,可以直接吃。

也可以调一碗料汁,碗里放入生抽、陈醋、香油搅拌均匀,蘸着吃更爽

口。  
**第四道菜——豆皮蔬菜鸡肉卷**  
鸡胸肉冲洗干净,切成细丝或者粗条,细丝的话待会儿快炒出锅,粗条的话待会儿煎熟。

切好后加盐、胡椒粉、生姜丝、淀粉抓拌均匀,腌制十五分钟。腌制后炒熟或者煎熟放一边待用。

黄瓜、胡萝卜分别洗净切条或者切丝,也可以用别的配菜,比如紫甘蓝、洋葱、土豆丝等,若用土豆丝的话要煮熟。

豆腐皮清洗干净,放进锅内煮一分钟,捞出过凉水,切成小块。

最后每一片都放上各种蔬菜和鸡肉,卷起来摆盘,这道减脂菜就做好了,非常好吃,可以直接吃,也可以调一碗料汁蘸着吃。

**第五道菜——虾仁蒸冬瓜**  
虾仁去掉虾线,冲洗后切碎,加入姜末、盐、胡椒粉抓拌均匀,腌制十分钟。

冬瓜清洗干净,去掉外皮,切成薄片,摆进盘内,中间空出来放入虾仁。处理好后放进蒸锅,大火蒸十五分钟,冬瓜熟透即可。

取出后就可以直接吃了,不需要再调味,为了瘦身,越清淡越好,坚持做好这一点。

**第六道菜——凉拌秋葵**  
秋葵清洗干净,开水入锅煮两分钟,时间到后捞出过凉水。

凉下来后捞出,切成小段,放入盐、白糖、生抽、香油,混合均匀。

静置十分钟再吃,味道会更好。看着简单,秋葵的营养可不低,有保护胃部、肝部等作用,常吃身体更健康,减肥期间别光顾着瘦身,还要多注意身体。

以上六道菜好吃不长肉,低脂饱腹又解馋,你学会了吗?想要减肥或者正要减肥的你,快行动起来吧。



**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**南京饭店**  
NANJING BISTRO

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

COUPON  
10% off  
只限堂吃  
截止 4/30/2022

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

**CHINA GARDEN RESTAURANT**

**汉宫**

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

**301.881.2800**

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择  
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

**大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼**

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122

yanzinoodle.com  
10955 Fairfax Blvd, Suite 108  
Fairfax VA 22030

发美食秀,晒朋友圈八折优惠!  
具体折扣详情请扫码咨询

**燕子螺蛳粉**  
Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味,燕子翩然带来

电话: 301-777-8888 / 410-299-2137

\*\*\* DC, MD, VA 各地都可送餐!  
Email: Yanziluosifen@gmail.com

**门店已经 试营业啦!**